Ⓓ BEDIENUNGSANLEITUNG

Version 04/09

CE

Pulsuhr „Speedmaster“

Best.-Nr. 86 02 90

Inhaltsverzeichnis

D

Seite

1. Einführung 4
2. Lieferumfang 5
3. Bestimmungsgemäße Verwendung 6
4. Symbol-Erklärung 6
5. Funktionen 7
6. Sicherheitshinweise 9
7. Batteriehinweise 10
8. Batterien einlegen, Batteriewechsel 11
   a) Pulsuhr 11
   b) Brustgurt 12
9. Anlegen des Brustgurts 13
10. Anlegen der Pulsuhr 15
11. Bedienelemente der Pulsuhr 16
12. Modus „TIME“ 17
   a) Funktion auswählen 17
   b) Uhrzeit, Datum und Einheiten einstellen 17
   c) Zeitzone umschalten 19
   d) Uhrzeit für zweite Zeitzone einstellen 20
   e) Umschalten auf die Alarm-/Weckfunktion 20
   f) Alarm-/Weckzeit einstellen 20
   g) Alarm-/Wecksignal beenden 22
   h) Alarm-/Weckfunktion ein-/ausschalten 22
   i) Countdown-Timer programmieren 22
   j) Countdown-Timer bedienen 23
13. Modus „CHRONO“ (Stoppuhr) 24
   a) Funktion auswählen 24
   b) Stoppuhr bedienen 24
   c) Rundenzeiten ansehen 25

Seite

14. Modus „HRM“ (Pulsmonitor) 26
    a) Funktion auswählen 26
    b) Funktion „TIMER“ (Trainingszeit) 27
    c) Funktion „MEMORY“ (Messwertspeicher) 28
    d) Funktion „ZONE“ (Trainingszone) 29
    e) Funktion „CALORIE“ 33
    f) Funktion „SPEED“ (Geschwindigkeit) 34
    g) Funktion „FITNESS LEVEL“ 35
15. Modus „PEDO“ (Schrittzähler) 35
    a) Funktion auswählen 35
    b) Funktion „ZONE“ (Kalibrierung und Geschwindigkeitsalarm) 37
    c) Funktion „STEPS“ (Schrittanzahl) 40
    d) Funktion „ODOMETER“ (zurückgelegte Gesamtstrecke) 40
    e) Funktion „HRM“ (Pulsrate) 41
    f) Funktion „TIMER“ (Laufzeit) 41
    g) Funktion „DISTANCE“ (Laufstrecke) 41
    h) Funktion „AVG SPEED“ (Durchschnittsgeschwindigkeit) 42
    i) Funktion „MAX SPEED“ (max. Geschwindigkeit) 42
16. Wartung und Reinigung 43
17. Handhabung 44
18. Entsorgung 45
    a) Allgemein 45
    b) Batterien und Akkus 45
19. Störungsbeseitigung 46
20. Technische Daten 47
    a) Pulsuhr 47
    b) Brustgurt 47
21. Konformitätserklärung (DOC) 47

1. Einführung

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir bedanken uns für den Kauf dieses Produkts.

Dieses Produkt entspricht den gesetzlichen nationalen und europäischen Anforderungen. Um diesen Zustand zu erhalten und einen gefahrlosen Betrieb sicherzustellen, müssen Sie als Anwender diese Bedienungsanleitung beachten!

Lesen Sie sich vor Inbetriebnahme des Produkts die komplette Bedienungsanleitung durch, beachten Sie alle Bedienungs- und Sicherheitshinweise.

Alle enthaltenen Firmennamen und Produktbezeichnungen sind Warenzeichen der jeweiligen Inhaber. Alle Rechte vorbehalten.

Bei technischen Fragen wenden Sie sich bitte an:

Deutschland: Tel.-Nr.: 0180/5 31 21 11
Fax: 0180/5 31 21 10
E-Mail: Bitte verwenden Sie unser Formular im Internet
www.conrad.de, unter der Rubrik "Kontakt".
Mo. - Fr. 8.00 bis 18.00 Uhr

Österreich: www.conrad.at
www.business.conrad.at

Schweiz: Tel.-Nr.: 0848/80 12 88
Fax-Nr.: 0848/80 12 89
e-mail: support@conrad.ch
Mo. - Fr. 8.00 bis 12.00 Uhr, 13.00 bis 17.00 Uhr

2. Lieferumfang

- Pulsuhr
- Brustgurt
- Verstellbares Gummiband
- Fahrradhalter
- Zwei Batterien vom Typ CR2032 (ggf. bereits eingelegt)
- Bedienungsanleitung

3. Bestimmungsgemäße Verwendung

Das Produkt dient zur Überwachung der Herzfrequenz (Puls), außerdem sind weitere Funktionen integriert (z.B. Digitaluhr, Stoppuhr, Weckfunktion, Countdown-Timer, Schrittmesser u.a.).

Der Hersteller übernimmt keine Verantwortung für inkorrekte Anzeigen, Messwerte oder Wettervorhersagen und die Folgen, die sich daraus ergeben können.

Das Produkt ist für den Privatgebrauch vorgesehen; es ist nicht für medizinische Zwecke oder für die Information der Öffentlichkeit geeignet.

Die Bestandteile dieses Produkts sind kein Spielzeug, sie enthalten zerbrechliche bzw. verschluckbare Glas- und Kleinteile, außerdem Batterien. Das Produkt gehört nicht in Kinderhände!

Eine andere Verwendung als oben beschrieben kann zur Beschädigung des Produkts führen, außerdem bestehen weitere Gefahren.

Lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung vollständig und aufmerksam durch, sie enthält viele wichtige Informationen für Aufstellung, Betrieb und Bedienung.

4. Symbol-Erklärung

Das Symbol mit dem Ausrufezeichen im Dreieck weist auf wichtige Hinweise in dieser Bedienungsanleitung hin, die unbedingt zu beachten sind.

Das "Hand"-Symbol ist zu finden, wenn Ihnen besondere Tipps und Hinweise zur Bedienung gegeben werden sollen.

5. Funktionen

Pulsmonitor

- Alarm bei Überschreiten/Unterschreiten einer bestimmten Pulszahl
- Trainingsprogramme für eine bestimmte Pulszone
- Anzeige der maximalen/minimalen Pulszahl, Durchschnittsberechnung

Kalorienanzeige

- Kalorienverbrauch und Fettverbrennung
- Berechnung des BMI
- Fitness-Level

Speedmaster-Funktionen

- Bewegungssensor für Geschwindigkeitsmessung
- Anzeige der aktuellen Geschwindigkeit
- Anzeige der Durchschnitts- und Maximalgeschwindigkeit
- Alarm bei Verlassen der Geschwindigkeitszone
- Wegmesser (Odometer)
- Schrittzähler
- Kalibrierfunktion für Schrittzähler

Countdown-Timer

- 3 verschiedene Betriebsarten

Stoppuhr

- Speicher für 30 Runden
- Auflösung 1/100 Sekunde

Uhr/Kalender

- Zwei Zeitzonen
- Vorprogrammierter Kalender
- Weckfunktion
- Stundensignal

Sonstiges

- EL-Hintergrundbeleuchtung
- Spritzwassergeschütztes Gehäuse von Pulsuhr und Brustgurt

6. Sicherheitshinweise

Bei Schäden, die durch Nichtbeachten dieser Bedienungsanleitung verursacht werden, erlischt die Gewährleistung/Garantie. Für Folgeschäden übernehmen wir keine Haftung!

Bei Sach- oder Personenschäden, die durch unsachgemäße Handhabung oder Nichtbeachten der Sicherheitshinweise verursacht werden, übernehmen wir keine Haftung. In solchen Fällen erlischt die Gewährleistung/Garantie!

- Aus Sicherheits- und Zulassungsgründen (CE) ist das eigenmächtige Umbauen und/oder Verändern des Produkts nicht gestattet. Öffnen/Zerlegen Sie es nicht (bis auf den in dieser Bedienungsanleitung beschriebenen Batteriewechsel)! Es sind keinerlei von Ihnen einzustellende oder zu wartende Teile im Inneren.

  Wartungs-, Einstellungs- oder Reparaturarbeiten dürfen nur von einem Fachmann/Fachwerkstatt durchgeführt werden.
- Mit der Pulsuhr und dem Brustgurt kann der Puls überwacht werden. Das Produkt ist jedoch kein Ersatz für professionelle medizinische Geräte bzw. die Überwachung durch einen Arzt.
- Bei Gesundheitsproblemen darf das Produkt erst nach Rücksprache mit einem Arzt verwendet werden. Gleiches gilt, wenn Sie einen Herzschrittmacher haben.
- Das Produkt ist spritzwassergeschützt, tauchen Sie es jedoch niemals in oder unter Wasser! Das Produkt ist nicht zum Baden, Duschen, Schwimmen oder Tauchen geeignet.
- Das Produkt ist kein Spielzeug, es gehört nicht in Kinderhände. Das Produkt enthält Kleinteile, Glas (Display) und Batterien.
- Lassen Sie das Verpackungsmaterial nicht achtlos liegen, dieses könnte für Kinder zu einem gefährlichen Spielzeug werden.
- Betreiben Sie das Produkt nur in gemäßigtem Klima, nicht in tropischem Klima.
- Gehen Sie vorsichtig mit dem Produkt um, durch Stöße, Schläge oder dem Fall aus bereits geringer Höhe wird es beschädigt.

7. Batteriehinweise

- Batterien gehören nicht in Kinderhände.
- Achten Sie beim Einlegen der Batterien auf die richtige Polung (Plus/+ und Minus/- beachten).
- Lassen Sie Batterien nicht offen herumliegen, es besteht die Gefahr, dass diese von Kindern oder Haustieren verschluckt werden. Suchen Sie im Falle eines Verschlukkens sofort einen Arzt auf.
- Ausgelaufene oder beschädigte Batterien können bei Berührung mit der Haut Verätzungen verursachen, benutzen Sie deshalb in diesem Fall geeignete Schutzhandschuhe.
- Achten Sie darauf, dass Batterien nicht kurzgeschlossen, zerlegt oder ins Feuer geworfen werden. Es besteht Explosionsgefahr!
- Herkömmliche Batterien dürfen nicht aufgeladen werden. Es besteht Explosionsgefahr!
- Bei längerem Nichtgebrauch (länger als 1 Jahr, z.B. bei Lagerung) entnehmen Sie die eingelegten Batterien.

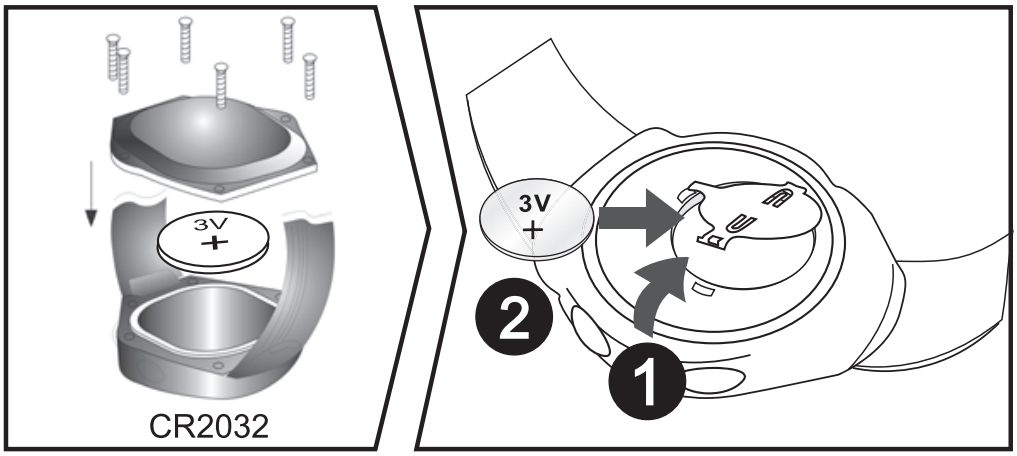
  Bei Überalterung besteht andernfalls die Gefahr, dass Batterien auslaufen, was Schäden am Produkt verursacht, Verlust von Gewährleistung/Garantie!
- Für die umweltgerechte Entsorgung von Batterien lesen Sie bitte das Kapitel "Entsorgung".

8. Batterien einlegen, Batteriewechsel

a) Pulsuhr

Die Batterie wurde bereits vom Hersteller eingelegt. Ein Batteriewechsel sollte nur vom Fachmann durchgeführt werden!

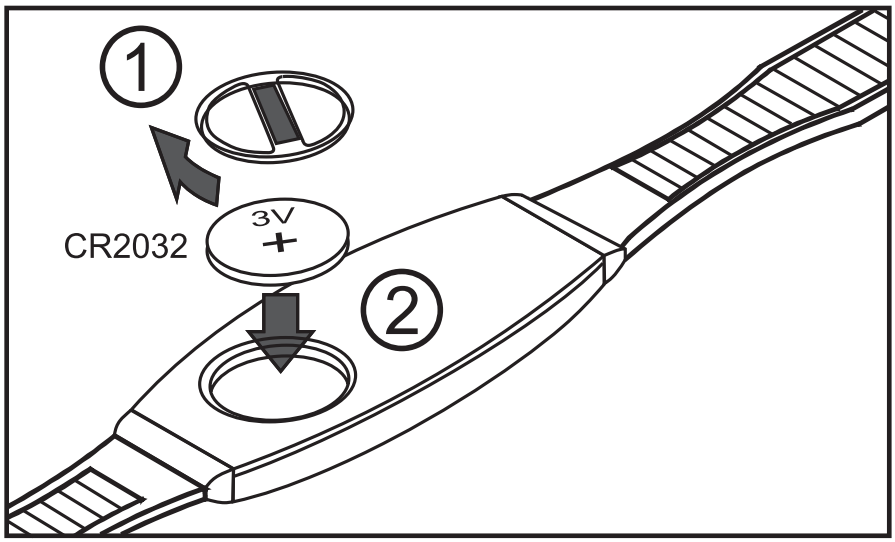
Falls bei Lieferung keine Anzeige im Display erscheint, so drücken Sie testweise die Tasten der Pulsuhr; evtl. hat der Hersteller die Pulsuhr in einen Standby-Modus versetzt, um die Batterie zu schonen.



- Zuerst sind die beiden Armband-Teile abzunehmen, indem die beiden Haltestifte mit einem geeigneten Werkzeug zusammengedrückt werden.
- Anschließend entfernen Sie den unteren Metalldeckel, drehen Sie die Schrauben heraus.
- Legen Sie eine Batterie vom Typ "CR2032" polungsrichtig ein. Der Pluspol ("+") muss nach außen zu Ihnen hin zeigen.
- Setzen Sie den Batteriefachdeckel auf und schrauben Sie ihn fest.
- Setzen Sie die beiden Armband-Teile mittels der Haltestifte wieder ein.
- Ein Batteriewechsel ist erforderlich, wenn der Kontrast des LC-Displays nur noch sehr schwach ist oder überhaupt keine Anzeige mehr im Display erscheint.

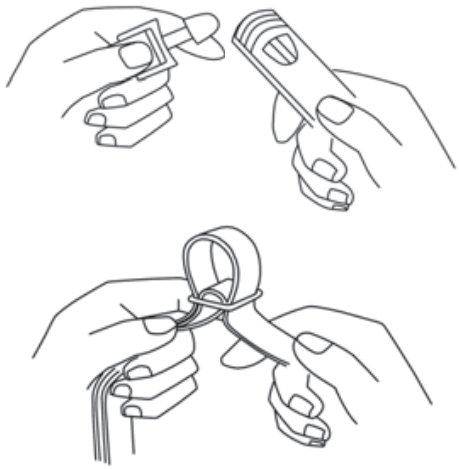
b) Brustgurt

Beim Brustgurt liegt die Batterie evtl. getrennt bei. Legen Sie diese dann wie unten beschrieben ein.



- Öffnen Sie das Batteriefach (2) auf der Rückseite mit einer Münze. Drehen Sie den Batteriefachdeckel (1) dazu ein Stück gegen den Uhrzeigersinn, bis er sich herausnehmen lässt.
- Legen Sie eine Batterie vom Typ "CR2032" polungsrichtig in das Batteriefach (2) ein. Der Pluspol ("+") der Batterie muss nach außen zu Ihnen hin zeigen, siehe Bild oben.
- Setzen Sie den Batteriefachdeckel wieder auf und verriegeln Sie ihn durch eine Drehung im Uhrzeigersinn (Pfeil und Text „CLOSE“ auf dem Batteriefachdeckel beachten).
- Ein Batteriewechsel ist erforderlich, wenn die Pulsuhr keine Messdaten mehr anzeigt.

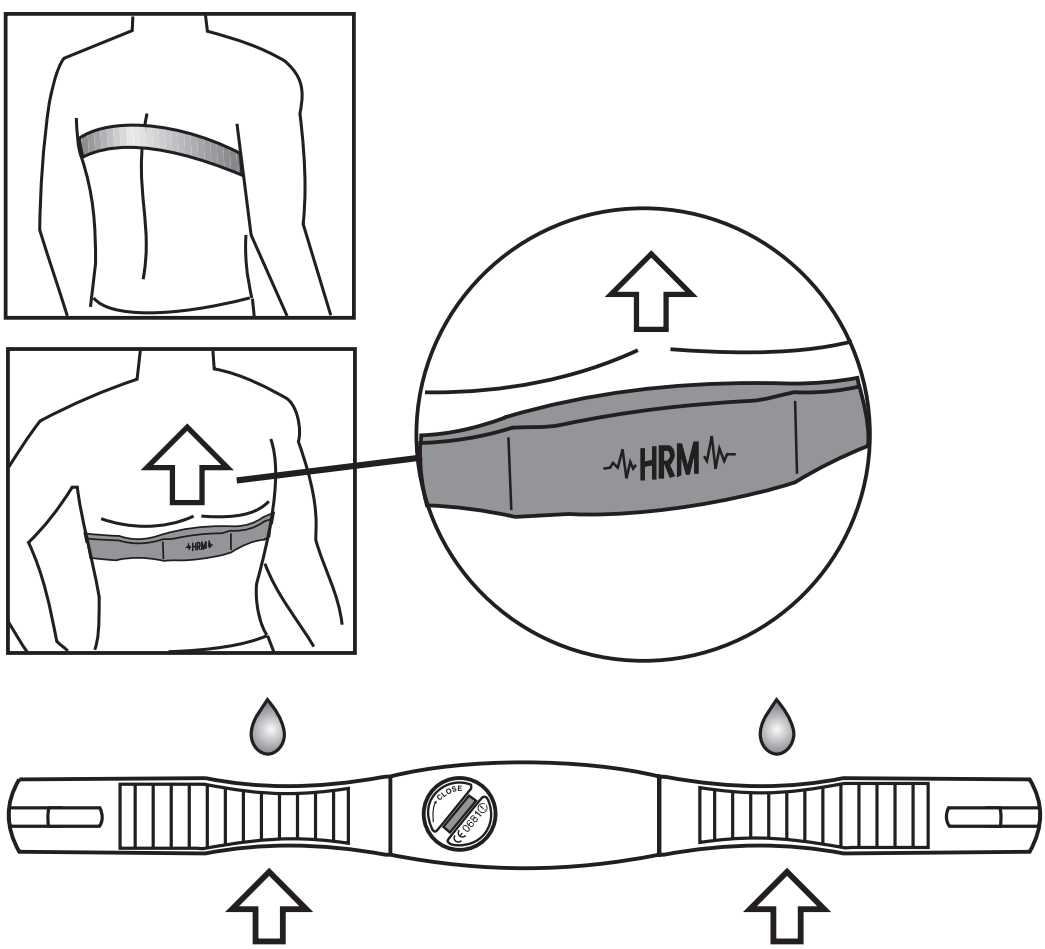
9. Anlegen des Brustgurts



Stecken Sie die Halteclipse des Gummibands in die entsprechenden Öffnungen am Brustgurt. Die Länge des Gummibands ist verstellbar.

Befeuchten Sie die Kontaktflächen des Brustgurts (siehe die beiden Pfeile und Tropfensymbole im unteren Bild) mit etwas Wasser oder einem geeigneten Kontakt-Gel.

Legen Sie den Brustgurt dann wie im Bild unten gezeigt an. Achten Sie auf die richtige Orientierung des Brustgurts (Beschriftung muss richtig nach oben zeigen).



Der Brustgurt mit dem verstellbaren Gummiband muss wie im Bild gezeigt liegen; stellen Sie die Länge so ein, dass er zwar fest sitzt, Sie jedoch nicht beim Atmen hindert oder die Blutzirkulation stört.

Die beiden länglichen Kontaktflächen am Brustgurt (die beiden Gummiflächen mit Streifenmuster) müssen direkt auf der Haut anliegen, es darf kein Stoff zwischen den Kontakten und Ihrer Haut liegen.

Wie bei allen direkt auf der Haut anliegenden Materialien ist es nicht auszuschließen, dass es zu Hautirritationen oder anderen allergischen Reaktionen kommt (z.B. Rötungen, Ausschlag o.ä.).

Falls Sie solche Hautveränderungen feststellen, so nehmen Sie den Brustgurt sofort ab. Waschen Sie die betroffene Hautfläche mit lauwarmem Wasser und einer milden Seife ab und suchen Sie danach einen Arzt auf.

Reinigen Sie die Kontakte und den Brustgurt regelmäßig, verwenden Sie ein leicht mit lauwarmen Wasser angefeuchtetes Tuch; trocknen Sie den Brustgurt sorgfältig ab.

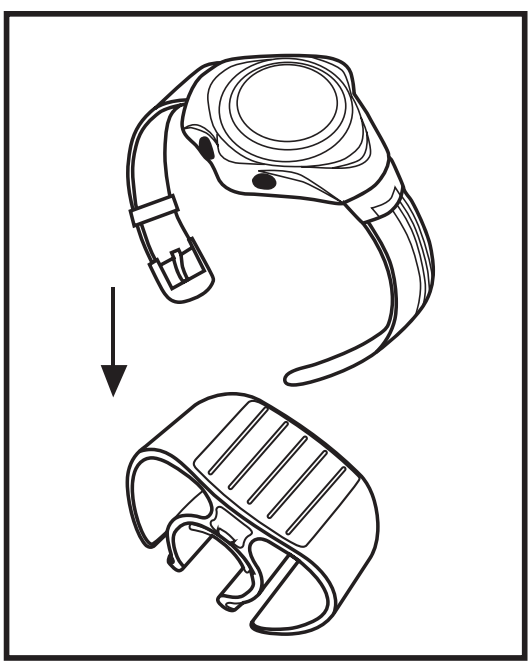
Die Funkübertragung des Pulssignals kann durch Mobiltelefone, elektronische Trainingsgeräte, drahtlose Computer am Fahrrad, Hochspannungsleitungen und andere Funkprodukte gestört werden.

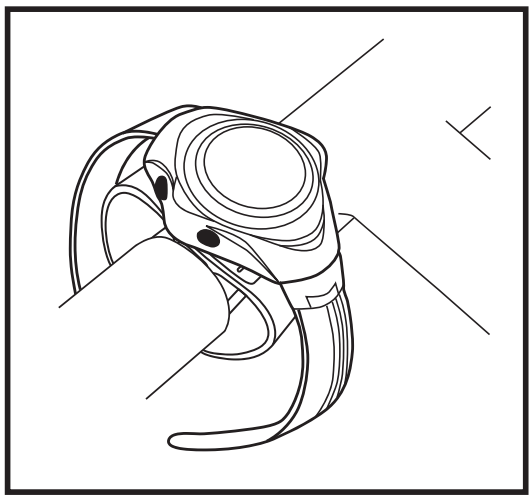
10. Anlegen der Pulsuhr

Die Pulsuhr wird wie eine normale Armbanduhr am Handgelenk befestigt.

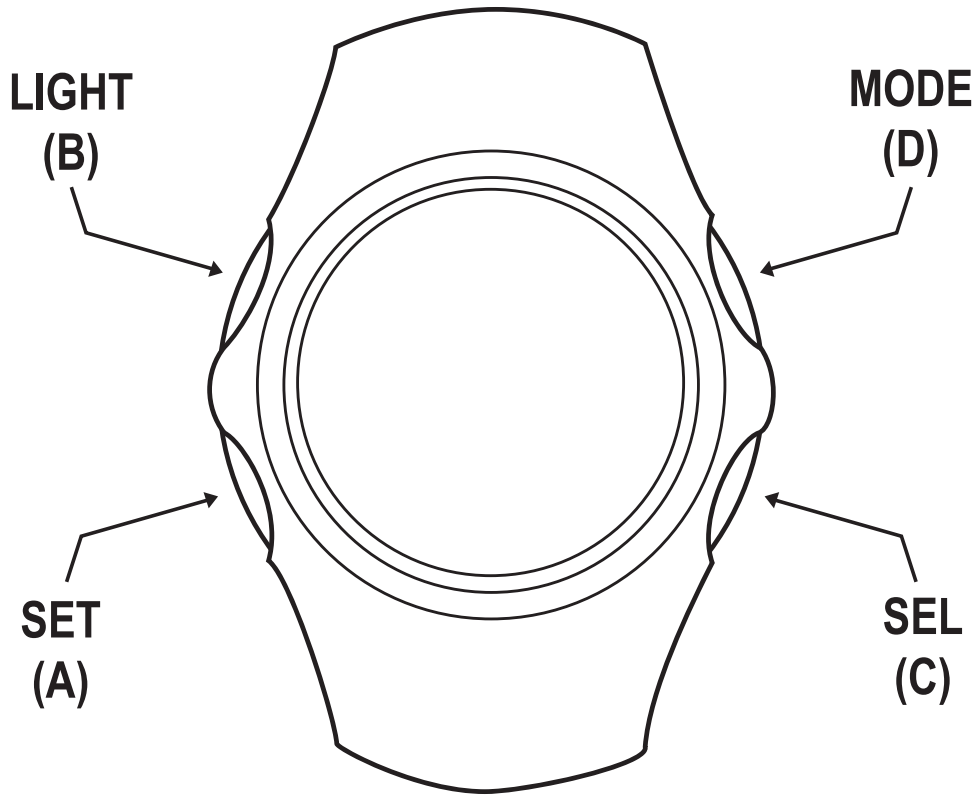
Achten Sie darauf, dass die Pulsuhr maximal etwa 60cm vom Brustgurt entfernt ist, um einen optimalen Funkempfang zu gewährleisten.

Mit einem Lenkerhalter kann die Pulsuhr auch direkt am Lenker des Fahrrads befestigt werden.





11. Bedienelemente der Pulsuhr

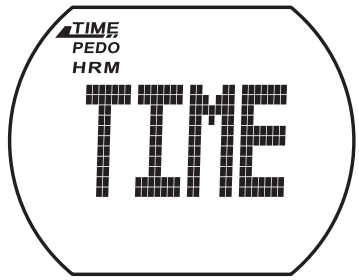


Taste "MODE" (D)	Schaltet zwischen den einzelnen Funktionen um
Taste "SET“ (A)	Für Start/Stopp von Stoppuhr oder Countdown-Timer bzw. für Veränderung eines Einstellwerts
Taste "SEL“ (C)	Zwischenzeit nehmen (Stoppuhr-Funktion)
Taste "LIGHT" (B)	Hintergrundbeleuchtung aktivieren

12. Modus „TIME“

a) Funktion auswählen

Drücken Sie die Taste „MODE“ (D) so oft, bis im Display „TIME“ angezeigt wird.



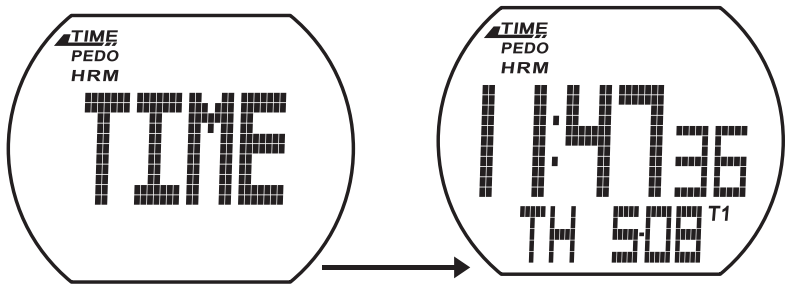
Mit der Taste „SEL“ (C) kann zwischen den verschiedenen Funktionen umgeschaltet werden:

- „TIME“ (Uhrzeit/Datum)
- „ALARM“ (Weckfunktion, Stundensignal)
- „TIMER“ (Countdown-Timer)

b) Uhrzeit, Datum und Einheiten einstellen

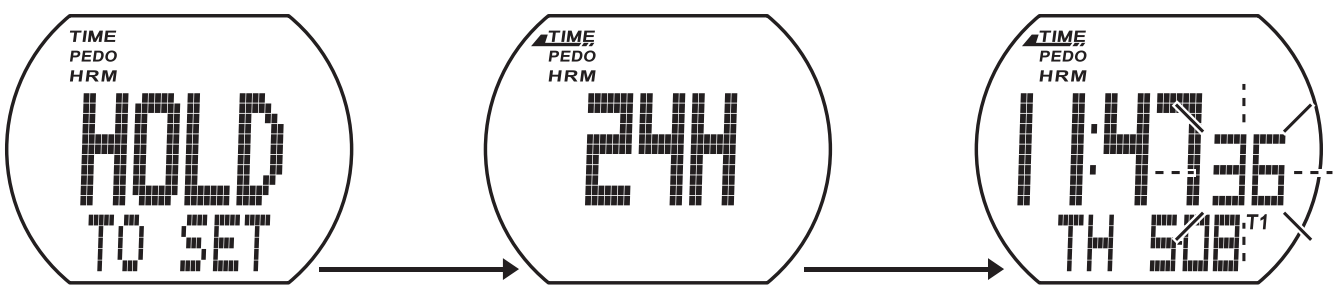
Im Modus „TIME“ (siehe Kapitel 12. a) drücken Sie die Taste „SEL“ (C) so oft, bis „TIME“ angezeigt wird.

Halten Sie die Taste SET“ (A) für etwa 3 Sekunden gedrückt, bis „24H“ (bzw. „12H“) blinkt.



Mit einem kurzen Druck auf die Taste „SEL“ (C) kann zwischen dem 12h- und dem 24h-Modus umgeschaltet werden.

Drücken Sie die Taste „SET“ (A), die Sekunden beginnen zu blinken.



- Drücken Sie die Taste „SEL“ (C), um die Sekunden auf „00“ zu stellen.
- Nach einem kurzen Druck auf die Taste „SET“ (A) beginnen die Minuten zu blinken.
- Stellen Sie mit der Taste „SEL“ (C) die Minuten ein. Für eine Schnellverstellung halten Sie die Taste einfach länger gedrückt.
- Nach einem kurzen Druck auf die Taste „SET“ (A) beginnen die Stunden zu blinken.
- Gehen Sie zur Einstellung der Stunden wie oben bei den Minuten beschrieben vor.

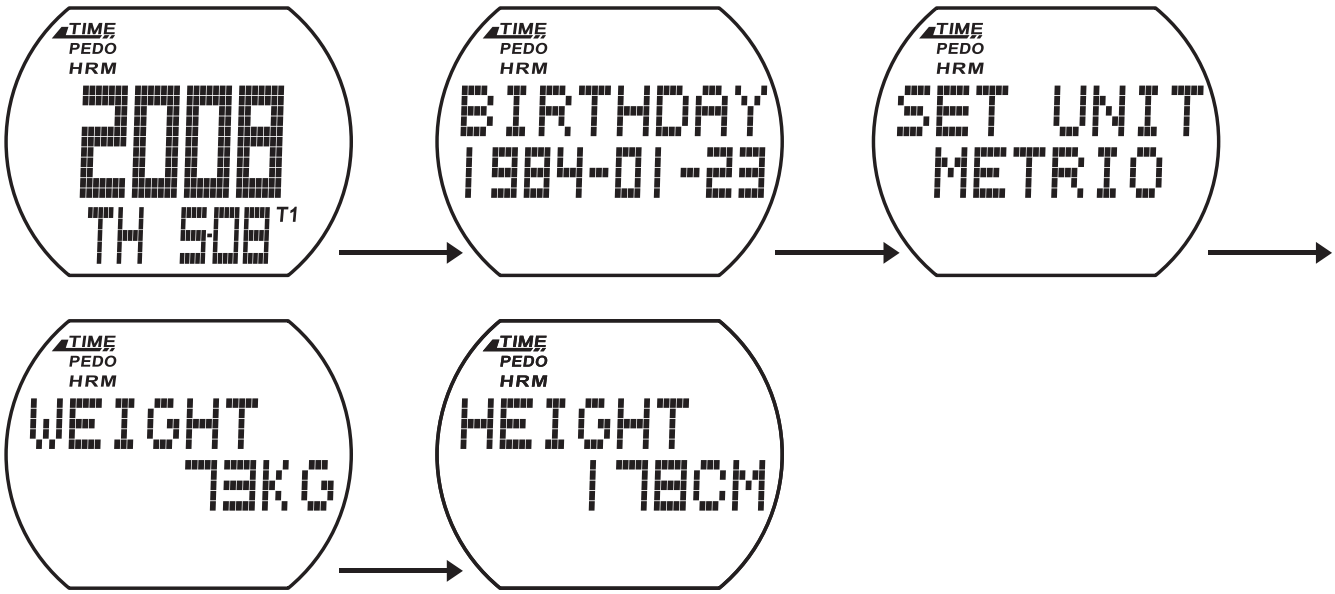
Stellen Sie hier unbedingt die Winterzeit ein (im Sommer also z.B. in Deutschland nicht 15 Uhr, sondern 14 Uhr).

Später im Einstellmenü kann dann die Sommerzeit aktiviert werden („DST“ = „Daylight saving time“ = Sommerzeit).

Mit der Taste „SET“ (A) wird weitergeschaltet zur nächsten Einstellung.

Mit der Tasete „SEL“ (C) wird der angezeigte Wert verändert (Taste länger gedrückt halten für Schnellverstellung).

Zum Beenden und Speichern der Einstellung drücken Sie die Taste „MODE“ (D).



- Nach der Einstellung der Stunden können noch folgende Einstellungen vorgenommen werde:
  - ➡ Jahr
  - ➡ Monat
  - ➡ Tag
  - ➡ Sommerzeit (DST, „ON“ = Sommerzeit, „OFF“ = Winterzeit)
  - ➡ Geburtsjahr
  - ➡ Geburtsmonat
  - ➡ Geburtstag
  - ➡ Messeinheiten (metrisch oder englisch)
  - ➡ Gewicht
  - ➡ Größe

Die Daten für Geburtsjahr/-monat/-tag, Gewicht und Größe werden für die Berechnung des Kalorien-/Fettverbrauchs und des BMI („Body Mass Index“) benötigt.

c) Zeitzone umschalten

Halten Sie die Taste SEL“ (C) für 3 Sekunden gedrückt, so kann zwischen den beiden Zeitzonen umgeschaltet werden. Rechts unten im Display erscheint eine entsprechende Anzeige:

T1 = Zeitzone 1 (normale Zeit)

T2 = Zeitzone 2 (z.B. am Urlaubsort)

d) Uhrzeit für zweite Zeitzone einstellen

- Falls noch nicht geschehen, schalten Sie zuerst auf die zweite Zeitzone um (siehe Kapitel 12. c). Halten Sie dazu die Taste „SEL“ (C) für 3 Sekunden gedrückt, bis rechts unten im Display von „T1“ auf „T2“ umgeschaltet wird.
- Halten Sie die Taste SET“ (A) für etwa 3 Sekunden gedrückt, bis „24H“ (bzw. „12H“) blinkt.
- Gehen Sie nun zur Einstellung wie in Kapitel 12. b) beschrieben vor.

e) Umschalten auf die Alarm-/Weckfunktion

Im „TIME“-Modus (siehe Kapitel 12. a) drücken Sie so oft die Taste „SEL“ (C), bis im Display „ALARM“ angezeigt wird.

f) Alarm-/Weckzeit einstellen

Als Besonderheit kann bei der Pulsuhr ein Monat oder auch ein Tag für die Weck-/Alarmfunktion ausgewählt werden.

Hiermit kann der Alarm beispielsweise nur an einem bestimmten Tag im Jahr ausgelöst werden (etwa am 29. April) oder bei entsprechender Einstellung an jedem 15. eines Monats.

Selbstverständlich kann der Alarm auch an jedem Tag des Jahres ausgelöst werden, um den Alarm als Weckfunktion zu nutzen.

Gehen Sie wie folgt vor:

- Halten Sie die Taste „SET“ (A) für etwa 3 Sekunden gedrückt, bis die Minuten der Alarmzeit zu blinken beginnen.
- Stellen Sie mit der Taste „SEL“ (C) die Minuten der Alarmzeit ein. Für eine Schnellverstellung halten Sie die Taste einfach länger gedrückt.

- Nach einem kurzen Druck auf die Taste „SET“ (A) beginnen die Stunden der Alarmzeit zu blinken.
- Stellen Sie mit der Taste „SEL“ (C) die Stunden der Alarmzeit ein. Für eine Schnellverstellung halten Sie die Taste einfach länger gedrückt.
- Drücken Sie kurz die Taste „SET“ (A). Nun blinkt der Monat für die Alarmzeit.

  Stellen Sie den Monat mit der Taste „SEL“ (C) ein („01“....“12“). Sind zwei Striche im Display zu sehen („- -“), so wird die Alarmfunktion in jedem Monat ausgelöst.
- Drücken Sie kurz die Taste „SET“ (A). Das Datum für die Alarmzeit blinkt

  Stellen Sie das Datum mit der Taste „SEL“ (C) ein („01“....“31“). Sind zwei Striche im Display zu sehen („- -“), so wird die Alarmfunktion an jedem Tag/Datum ausgelöst.

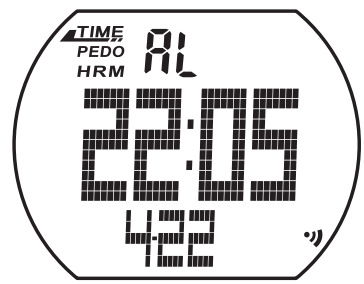
Wenn sowohl für den Monat als auch für den Tag Striche („- -“) angezeigt werden, so erfolgt der Alarm an jedem Tag des Jahres. Dies entspricht der herkömmlichen Alarm-/Weckfunktion anderer Uhren.

- Drücken Sie kurz die Taste „SET“ (A). Im Display wird „CHIME“ angezeigt.

Mit der Taste „SEL“ (C) lässt sich das Stundensignal einschalten („ON“, außerdem erscheint rechts unten ein Glockensymbol „ “) oder ausschalten („OFF“).

- Beenden Sie die Einstellung mit der Taste „MODE“ (D), die Alarm-/Weckfunktion wird automatisch aktiviert.

  Im Beispiel rechts wird der Alarm am 22. April um 22:05 Uhr ausgelöst.



g) Alarm-/Wecksignal beenden

Wenn zur eingestellten Zeit (bzw. Datum) das Alarm-/Wecksignal ausgegeben wird, kann es durch Drücken der Taste „SET“ (A), „LIGHT“ (B) oder „SEL“ (C) beendet werden.

h) Alarm-/Weckfunktion ein-/ausschalten

Wenn im Display die Alarm-/Weckzeit angezeigt wird, drücken Sie kurz die Taste „SET“ (A), um die Alarm-/Weckfunktion ein- oder auszuschalten.

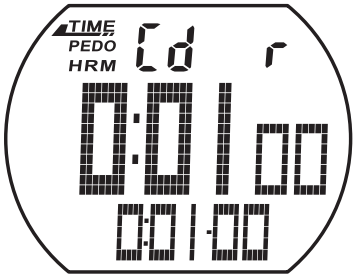
Bei eingeschalteter Alarm-/Weckfunktion wird das Symbol „ “ rechts unten im Display angezeigt.

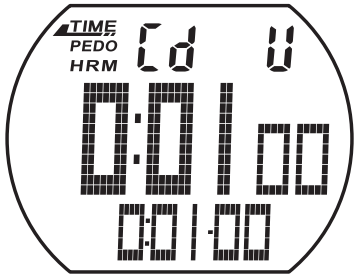
i) Countdown-Timer programmieren

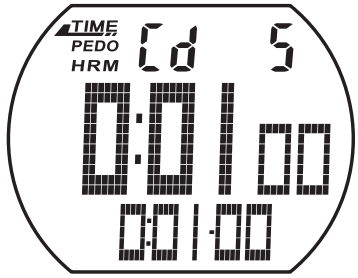
Im „TIME“-Modus (siehe Kapitel 12. a) drücken Sie so oft die Taste „SEL“ (C), bis im Display „TIMER“ angezeigt wird.

Gehen Sie zum Einstellen wie folgt vor:

- Halten Sie die Taste „SET“ (A) für etwa 3 Sekunden gedrückt, bis die Minuten des Timers blinken.
- Stellen Sie mit der Taste „SEL“ (C) die Minuten für den Timer ein. Für eine Schnellverstellung halten Sie die Taste einfach länger gedrückt.
- Nach einem kurzen Druck auf die Taste „SET“ (A) beginnen die Stunden des Timers zu blinken.
- Stellen Sie mit der Taste „SEL“ (C) die Stunden für den Timer ein. Für eine Schnellverstellung halten Sie die Taste einfach länger gedrückt.
- Drücken Sie kurz die Taste „SET“ (A). Nun blinkt im Display die Timerfunktion, drei verschiedene Einstellungen sind möglich, siehe Bild auf der nächsten Seite.







Cd r Der Timer zählt von der eingestellten Zeit auf „0:00:00“ herunter und startet anschließend erneut.

Cd U Der Timer zählt von der eingestellten Zeit auf „0:00:00 herunter, anschließend zählt der Timer aufwärts.

Cd S Der Timer zählt von der eingestellten Zeit auf „0:00:00“ herunter und hält dann an.

- Wählen Sie mit der Taste „SEL“ (C) die gewünschte Timer-Betriebsart.
- Mit der Taste „SET“ (A) gelangen Sie wieder zur Einstellung der Minuten, mit der Taste „MODE“ (D) wird die Einstellung gespeichert und der Einstellmodus verlassen.

j) Countdown-Timer bedienen

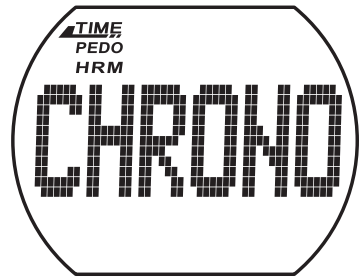
Wenn die Timerzeit angezeigt wird, gibt es folgende Bedienfunktionen:

- Timer starten, anhalten und wieder fortsetzen: Taste „SET“ (A) kurz drücken
- Timer zurücksetzen: Zuerst Timer mit der Taste „SET“ (A) anhalten, dann die Taste „SET“ (A) für 3 Sekunden drücken
- Timer-Tonsignal beenden: Taste „SET“ (A) oder Taste „LIGHT“ (B) oder Taste „SEL“ (C) kurz drücken; Tonsignal wird nach ca. 15 Sekunden auch automatisch beendet

13. Modus „CHRONO“ (Stoppuhr)

a) Funktion auswählen

Drücken Sie die Taste „MODE“ (D) so oft, bis im Display „CHRONO“ angezeigt wird.

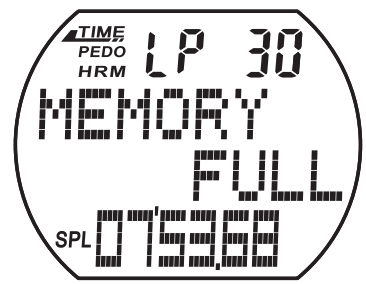


Mit der Taste „SEL“ (C) kann zwischen den verschiedenen Funktionen umgeschaltet werden:

- „CHRONO“ (Stoppuhr)
- „DATA RECALL“ (Rundendaten ansehen)

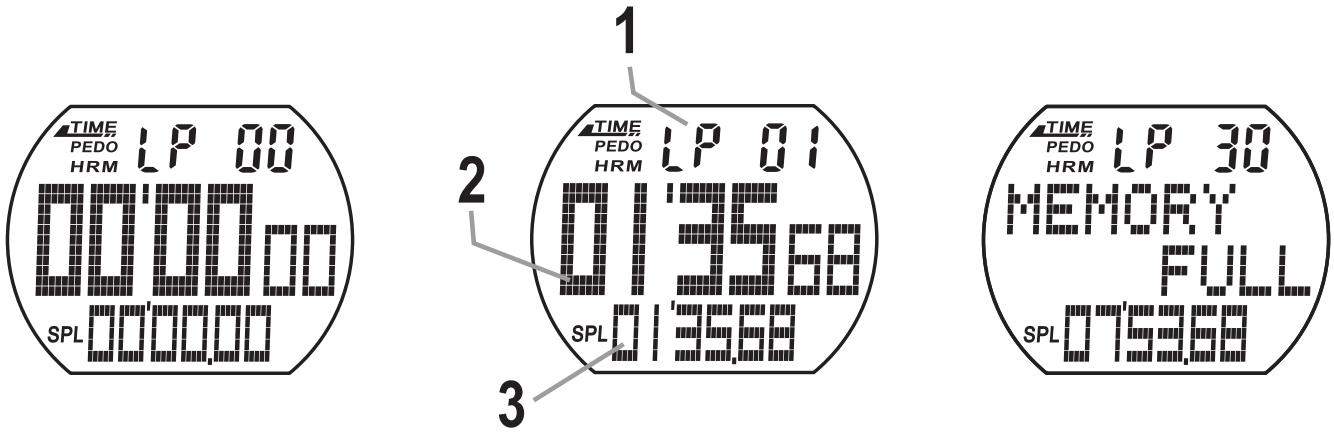
Die Funktion „DATA RECALL“ ist nur möglich, wenn im Speicher auch Rundendaten vorhanden sind, also vorher entsprechende Aufzeichnungen gemacht wurden.

Es können maximal 30 Runden/Zwischenzeiten gespeichert werden, andernfalls erfolgt eine Warnmeldung („MEMORY FULL“ = Speicher voll), siehe Bild rechts.



b) Stoppuhr bedienen

- Drücken Sie die Taste „SET“ (A), um die Stoppuhr zu starten bzw. anzuhalten.
- Eine Rundenzeit kann mit der Taste „SEL“ (C) gespeichert werden (wie in Kapitel 13. b) beschrieben, ist das Speichern von max. 30 Rundenzeiten möglich).
- Um die Stoppuhr auf „00:00:00“ zurückzusetzen, halten Sie zuerst die Stoppuhr mit der Taste „SET“ (A) an. Halten Sie dann die Taste „SET“ (A) länger gedrückt, bis im Display „00:00:00“ erscheint.



Stoppuhr auf „00:00:00“ Laufende Zeitnahme Speicher voll

1 = Nummer der aktuellen Runde

2 = Rundenzeit

3 = Gesamtzeit aller Runden

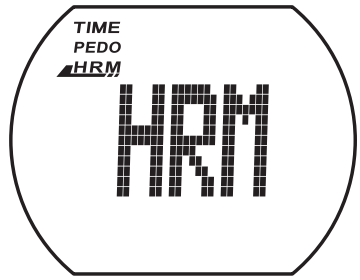
c) Rundenzeiten ansehen

- Halten Sie die Stoppuhr mit der Taste „SET“ (A) an.
- Drücken Sie die Taste „SEL“ (C), um die gespeicherten Rundenzeiten anzusehen („DATA RECALL“ wird kurz im Display angezeigt).
- Im Display wird die Rundenzeit der besten Runde angezeigt („BEST LAP“).
- Mit der Taste „SET“ (A) können Sie alle gespeicherten Rundenzeiten abrufen.
- Verlassen Sie die Anzeige der Rundenzeiten, indem Sie die Taste „SEL“ (C) kurz drücken.

Beim Zurücksetzen der Stoppuhr (siehe Kapitel 13. b) werden auch alle vorhandenen Rundendaten gelöscht.

14. Modus „HRM“ (Pulsmonitor)

a) Funktion auswählen

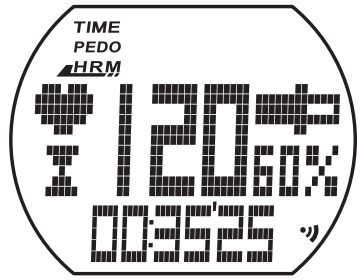


Drücken Sie die Taste „MODE“ (D) so oft, bis im Display „HRM“ angezeigt wird.

Mit der Taste „SEL“ (C) kann zwischen den verschiedenen Funktionen umgeschaltet werden:

- „TIMER“ (Trainingszeit)
- „MEMORY“ (Messwertspeicher)
- „ZONE“ (Trainingszone)
- „CALORIE“ (Kalorienverbrauch, verbrannter Fettanteil, BMI)
- „SPEED“ (aktuelle Geschwindigkeit, zurückgelegte Wegstrecke)
- „FITNESS LEVEL“ (Berechnung des Fitness-Levels)

Wird im Modus „HRM“ für etwa 5 Minuten keine Taste gedrückt, kehrt die Pulsuhr automatisch zur Anzeige der Uhrzeit zurück.



Wird der Brustgurt am Körper getragen, zeigt das Display in der Mitte den aktuellen Pulswert an und das Herz-Symbol blinkt, wenn Daten vom Brustgurt empfangen werden.

Werden keine Daten empfangen, so blinkt das Herz-Symbol nicht mehr und der letzte Messwert bleibt im Display stehen.

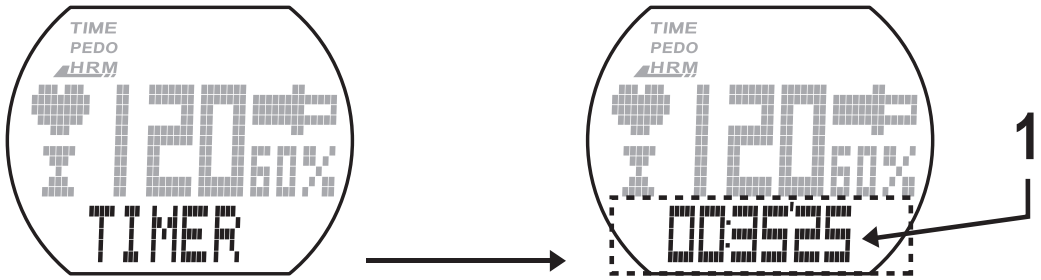
Die auf den folgenden Seiten beschriebenen Funktionen sind nur möglich, wenn der Brustgurt getragen wird und Daten an die Pulsuhr schickt.

Die Prozent-Anzeige (im Bild oben „60%“) gibt das Verhältnis vom momentanen Pulswert zum empfohlenen Maximalpuls an.

Der empfohlene Maximalpuls wird aus den eingegebenen Daten für Alter, Gewicht usw. automatisch errechnet.

b) Funktion „Timer“ (Trainigszeit)

Drücken Sie im Modus „HRM“ so oft kurz die Taste „SEL“ (C), bis unten im Display „TIMER“ angezeigt wird. Nach kurzer Zeit wechselt die Anzeige auf die Trainigszeit (1).

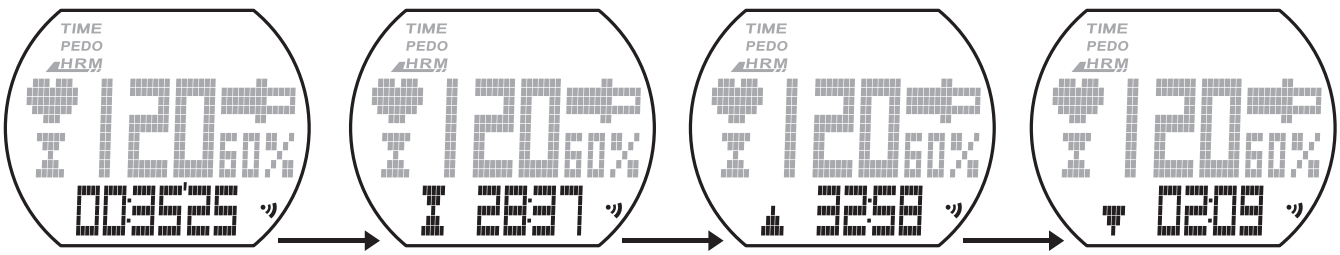


Die Trainingszeit wird automatisch angezeigt, wenn der Brustgurt getragen wird und Daten an die Pulsuhr schickt.

Die Trainingszeit steht für die Gesamtzeit, in der Daten vom Brustgurt empfangen wurden.

Die Trainingszeit kann gelöscht werden, indem Sie die Taste „SET“ (A) für 3 Sekunden gedrückt halten.

Mit der Taste „SET“ (A) kann zwischen vier verschiedenen Anzeigen umgeschaltet werden:



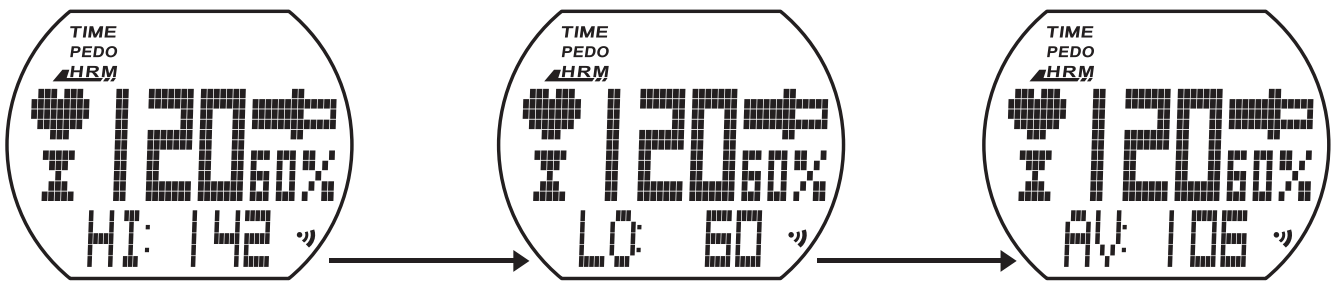
- Gesamte Trainigszeit
- Zeitdauer, während der Sie innerhalb der ausgewählten Trainingszone waren, Symbol „⧗“
- Zeitdauer, während der Sie über der ausgewählten Trainingszone waren (Puls zu hoch), Symbol „▲“
- Zeitdauer, während der Sie unter der ausgewählten Trainingszone waren (Puls zu niedrig), Symbol „▼“

c) Funktion „MEMORY“ (Messwertspeicher)

Drücken Sie im Modus „HRM“ so oft kurz die Taste „SEL“ (C), bis unten im Display „MEMORY“ angezeigt wird. Nach kurzer Zeit wird unten im Display der maximale Pulswert angezeigt, der bisher gemessen wurde.

Mit der Taste „SET“ (A) können Sie umschalten zwischen:

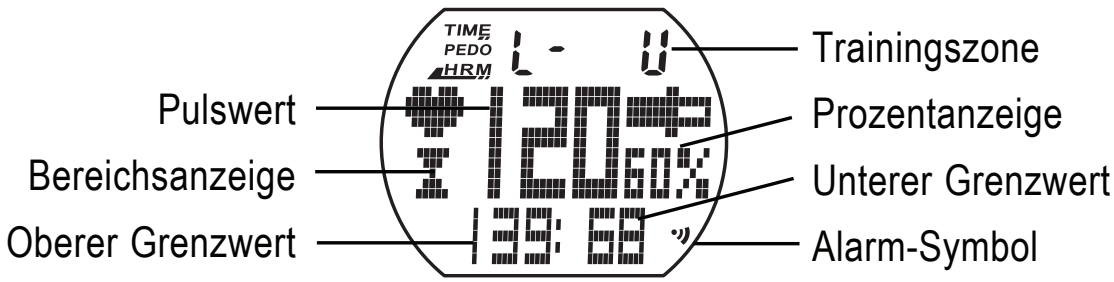
- „HI“ = maximaler Pulswert
- „LO“ = minimaler Pulswert
- „AV“ = durchschnittlicher Pulswert



Die gespeicherten Werte können gelöscht werden, indem Sie die Taste „SET“ (A) für 3 Sekunden gedrückt halten.

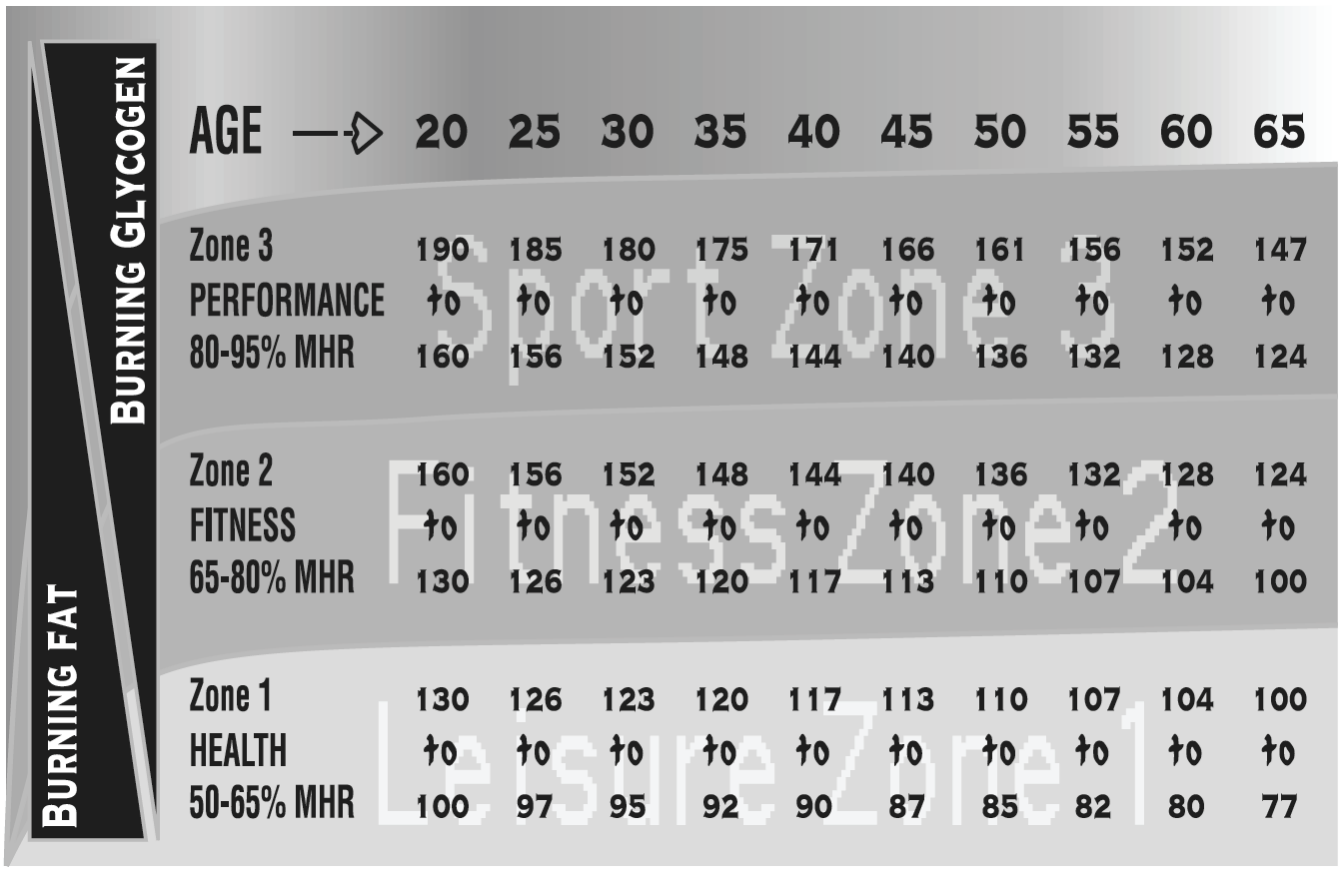
d) Funktion „ZONE“ (Trainingszone)

Drücken Sie im Modus „HRM“ so oft kurz die Taste „SEL“ (C), bis unten im Display „ZONE“ angezeigt wird.



Für die Trainingszone „1“, „2“ und „3“ werden die Grenzwerte je nach eingegebenen Daten (Größe, Gewicht und Alter, siehe Kapitel 12. b) automatisch berechnet, siehe Bild unten. Bei der Trainingszone „U“ sind die Grenzwerte manuell einstellbar.

Beispiel für Trainingszone 2, Alter 35, Pulsbereich 120-148



Die maximale Pulsrate („MHR“ = „Maximum Heart Rate“), die die Pulsuhr für die Bestimmung der Grenzwerte verwendet, wird wie folgt berechnet:

MHR = 220 - (Ihr Alter)

Beispiel: Wenn Sie 20 Jahre alt sind: MHR = 220 - 20 = 200

Der im Display angezeigte Prozentwert hinter der Pulsrate gibt das Verhältnis vom momentanen Pulswert zum empfohlenen Maximalpuls (MHR) an.

Beispiel: Aktueller Puls = 150, MHR = 200, Prozentanzeige = 75%

Beschreibung der Trainingszonen:

1 („HEALTH“) 50 - 65% der MHR

Diese Trainingszone ist für längere lange Trainingszeiten mit geringer Intensität gedacht - beispielsweise für ein Ausdauertraining, eine Wanderung o.ä.

2 („FITNESS“) 65 - 80% der MHR

Mit dieser Einstellung können trainierte Personen Ihre Fitness bzw. Stärke weiter steigern.

3 („PERFORMANCE“) 80 - 95% der MHR

Diese Trainingszone ist ideal für kurze und sehr intensive Trainingsübungen; sie ist nur für sehr gut trainierte Personen geeignet!

U Grenzwerte für den Puls manuell einstellbar

Abhängig von Ihrem Gesundheitszustand, dem Trainingszustand und weiteren Faktoren ist der MHR-Wert bei Ihnen höher oder niedriger anzusetzen.

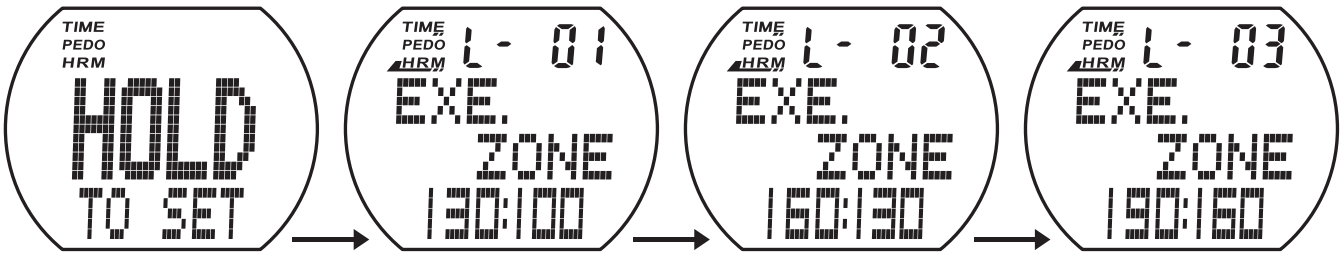
Das Produkt ist kein medizinisches Überwachungsgerät, sondern es misst nur den momentanen Puls über den Brustgurt und zeigt diesen am Display der Pulsuhr an.

Bevor Sie Ihr persönliches Fitness-Programm starten, empfehlen wir Ihnen eine Rücksprache mit Ihrem Arzt!

Auswahl der Trainingszone (1, 2, 3, U):

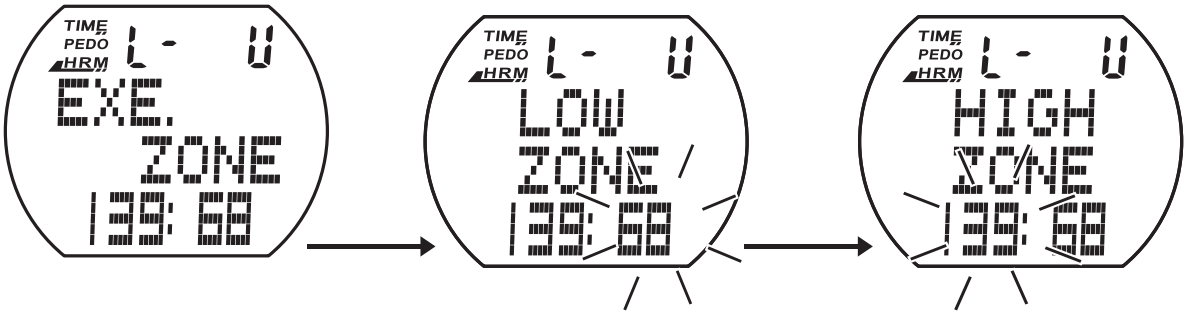
- Halten Sie die Taste „SET“ (A) etwa 3 Sekunden gedrückt, bis die Trainingszone oben im Display blinkt.
- Wählen Sie die gewünschte Trainingszone mit der Taste „SEL“ (C) aus.

  Für die Trainingszone 1, 2, und 3 werden die oberen und unteren Grenzwerte automatisch berechnet (abhängig von den in Kapitel 12. b) eingegebenen Werten für Größe, Gewicht und Alter).



- Falls Sie die Trainingszone „U“ ausgewählt haben, lässt sich der untere und obere Grenzwert einstellen.

  Wenn oben im Display „L-U“ (manuelle Eingabe für die Trainingszone) ausgewählt wurde, drücken Sie kurz die Taste „SET“ (A).



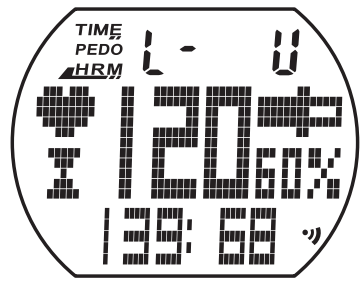
  Im Display wird „LOW ZONE“ angezeigt und der untere Grenzwert blinkt. Stellen Sie den Grenzwert mit der Taste „SEL“ (C) ein (länger gedrückt halten für Schnellverstellung).

  Bestätigen Sie die Einstellung mit der Taste „SET“ (A), dann blinkt der obere Grenzwert („HIGH ZONE“). Stellen Sie den Grenzwert mit der Taste „SEL“ (C) ein.

- Speichern Sie die Einstellung mit der Taste „MODE“ (D).

Ein-/Ausschalten des Alarmtons (bei Verlassen der Trainingszone):

Verlässt die gemessene Pulsrate den Pulsbereich der eingestellten Trainingszone, so kann ein Alarmton aktiviert werden.



- Aktivieren Sie die Anzeige der Grenzwerte, wie am Anfang des Kapitels 14. d) beschrieben; siehe auch Bild rechts.
- Halten Sie die Taste „SEL“ (C) so lange gedrückt, bis das Alarmsymbol „•)))“ rechts unten im Display erscheint (Alarm eingeschaltet) bzw. wieder verschwindet (Alarm ausgeschaltet).
- Ist der Alarm eingeschaltet, so gibt die Pulsuhr einen Alarmton aus, wenn die gemessene Pulsrate den oberen Grenzwert übersteigt bzw. unter den unteren Grenzwert abfällt.

Alarm bei Überschreiten der MHR:

Überschreitet die gemessene Pulsrate 99% der MHR (siehe dazu die Beschreibung in Kapitel 14. d), so wird ein Alarmton ausgegeben. Der Alarmton wird automatisch deaktiviert, wenn die Pulsrate unter diesen Level fällt.

Bereichsanzeige:

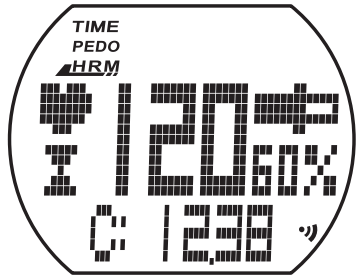
Ob sich die momentan gemessene Pulsrate innerhalb oder außerhalb der Trainingszone befindet, wird mit Symbolen angezeigt:

- Symbol „⧗“: Pulsrate befindet sich innerhalb der Trainingszone
- Symbol „▲“: Pulsrate ist zu hoch
- Symbol „▼“: Pulsrate ist zu niedrig

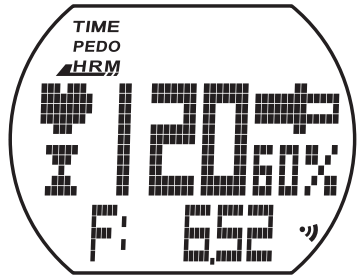
e) Funktion „CALORIE“

Drücken Sie im Modus „HRM“ so oft kurz die Taste „SEL“ (C), bis unten im Display „CALORIE“ angezeigt wird.

Mit der Taste „SET“ (A) kann umgeschaltet werden zwischen verschiedenen Anzeigedaten:

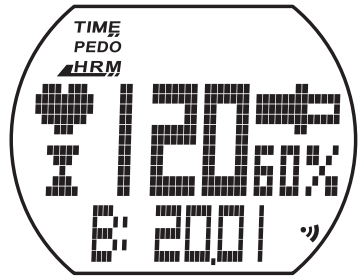


- Verbrauchte Kalorien („C:“ unten im Display)



- Verbrannter Fettanteil in Gramm („F:“ unten im Display); Werteanzeige erfolgt nur dann, wenn die Pulsrate über 120 liegt
- BMI („Body Mass Index“, Körpermassenzahl

  Diese wird berechnet wie folgt:



$$BMI = \frac{\text{Gewicht}}{\text{Körpergröße}^2}$$

  Der BMI gibt nur einen groben Richtwert an. Die Pulsuhr berechnet den BMI automatisch aus den eingegebenen Daten von Größe, Gewicht und Alter.

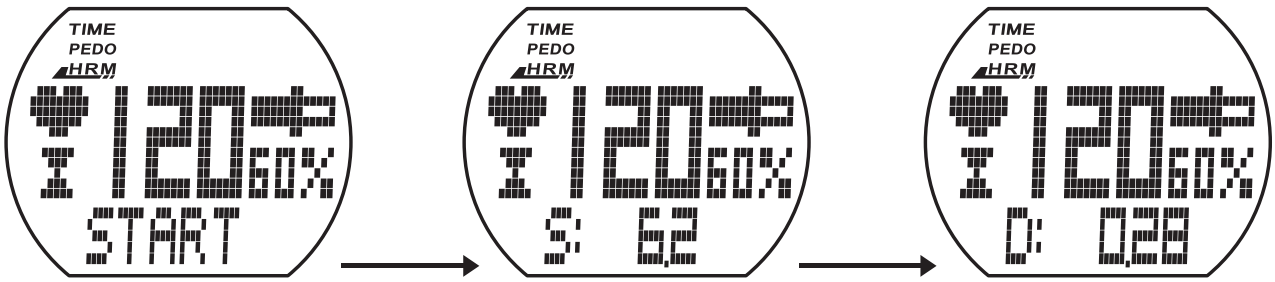
Alter	**BMI (normal)**
19-24	19-24
25-34	20-25
35-44	21-26
45-54	22-27
55-64	23-28
>64	24-29

Die jeweiligen Daten für die verbrauchten Kalorien und den verbrannten Fettanteil können zurückgesetzt werden, indem Sie die Taste „SET“ (A) für etwa 3 Sekunden gedrückt halten, wenn der Wert unten im Display angezeigt wird.

f) Funktion „SPEED“ (Geschwindigkeit)

Bitte beachten Sie, dass zuerst im Schrittzähler-Modus („PEDOMETER“) die Kalibrierung durchgeführt werden muss, bevor diese Funktion benutzt werden kann.

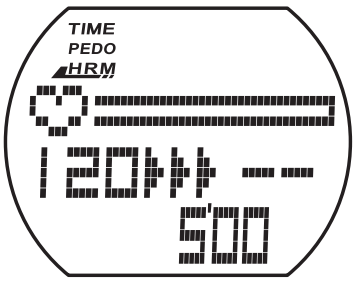
- Drücken Sie im Modus „HRM“ so oft kurz die Taste „SEL“ (C), bis unten im Display „SPEED“ angezeigt wird.
- Drücken Sie die Taste „SET“ (A), um die Geschwindigkeitsmessung zu starten.
- Schalten Sie mit der Taste „SET“ (A) zwischen der Geschwindigkeitsanzeige („S“ und dem zurückgelegten Weg („D“) um (

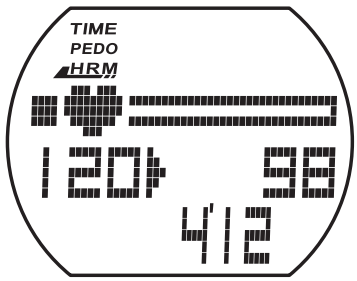


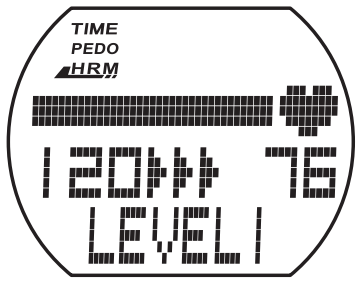
g) Funktion „FITNESS LEVEL“

Diese Funktion ist direkt nach dem Trainings durchzuführen. Die Pulsuhr misst in den 5 Minuten nach dem Training das Absinken des Pulses und gibt anschließend einen Wert für den Fitness-Level aus.

- Drücken Sie im Modus „HRM“ so oft kurz die Taste „SEL“ (C), bis unten im Display „FITNESS LEVEL“ angezeigt wird.
- Drücken Sie die Taste „SET“ (A), um die Messung zu starten. Innerhalb der nächsten 5 Minuten wird der Puls gemessen und aufgezeichnet, wie schnell der Puls nach Ende des Trainings absinkt.







Während der 5 Minuten wird die verstrichene Zeit als Balkendiagramm angezeigt (und auch in der unteren Displayzeile).

Der linke Pulswert ist der Messwert bei Start der Messung, der rechte Wert die Pulsrate nach Ablauf der 5 Minuten.

Nach Ablauf der 5 Minuten wird der Fitness-Level in der unteren Displayzeile angezeigt:

Fitness-Level	**Pulsrate nach 5 Minuten**
6 (schlecht)	>130
5	130-120
4	120-110
3	110-105
2	105-100
1 (gut)	<100

15. Modus „PEDO“ (Schrittzähler)

a) Funktion auswählen

Drücken Sie die Taste „MODE“ (D) so oft, bis im Display „PEDO“ angezeigt wird; anschließend wird „PRESS TO START“ im Display eingeblendet.

Mit der Taste „SET“ (A) wird die Schrittzählung gestartet und beendet. Ein kleines Männchen-Symbol zeigt jeweils die Funktion an.

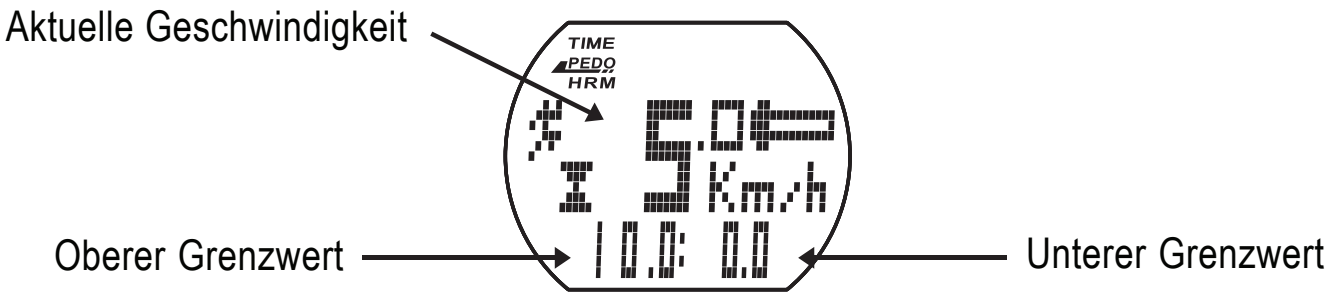
Mit der Taste „SEL“ (C) kann zwischen den verschiedenen Funktionen umgeschaltet werden:

- „ZONE“ (Kalibrierung und Geschwindigkeitsalarm)
- „STEPS“ (Schrittanzahl)
- „ODOMETER“ (zurückgelegte Gesamtstrecke)
- „HRM“ (Pulsrate)
- „TIMER“ (Laufzeit)
- „DISTANCE“ (Laufstrecke)
- „AVG SPEED“ (Durchschnittsgeschwindigkeit)
- „MAX SPEED“ (max. Geschwindigkeit)

Wird im Modus „PEDO“ für etwa 5 Minuten keine Taste gedrückt, kehrt die Pulsuhr automatisch zur Anzeige der Uhrzeit zurück.

b) Funktion „ZONE“ (Kalibrierung und Geschwindigkeitsalarm)

Drücken Sie im Modus „PEDO“ so oft kurz die Taste „SEL“ (C), bis unten im Display „ZONE“ angezeigt wird.



Es sind zwei Kalibrierungen für das Laufen und für das Gehen durchzuführen. Führen Sie die Kalibrierung mit der Lauf- oder Geh-Geschwindigkeit durch, mit der Sie auch das spätere Training durchführen wollen.

Je gleichmäßiger Sie laufen/gehen, umso bessere/genauere Werte werden angezeigt.

Wir empfehlen, die Kalibrierung über eine längere Strecke durchzuführen (max. 1km ist möglich).

Tragen Sie die Pulsuhr bei der Kalibrierung am gleichen Handgelenk wie später beim Training.

- Halten Sie die Taste „SET“ (A) für etwa 3 Sekunden gedrückt, es erscheint „LOWER LIMIT“ im Display und der untere Grenzwert blinkt.

Der untere und obere Grenzwert legt fest, ab wann ein Alarmton ausgegeben wird (Alarmfunktion ist ein-/ausschaltbar).

- Stellen Sie den unteren Grenzwert mit der Taste „SEL“ (C) ein (Taste länger gedrückt halten für Schnellverstellung).
- Drücken Sie kurz die Taste „SET“ (A), es erscheint „UPPER LIMIT“ im Display und der obere Grenzwert blinkt.
- Stellen Sie den oberen Grenzwert mit der Taste „SEL“ (C) ein (Taste länger gedrückt halten für Schnellverstellung).

- Drücken Sie kurz die Taste „SET“ (A), es erscheint „CALI FOR RUNNING?“ (Kalibrierung für Lauf-Modus) und unten im Display blinkt „NO“ (= Nein).
- Mit der Taste „SET“ (A) gelangen Sie zur Kalibrierung für den Geh-Modus.

  Um eine Kalibrierung für den Lauf-Modus („RUNNING“) oder den Geh-Modus („WALKING“) vorzunehmen, wählen Sie mit der Taste „SEL“ (C) die Einstellung „YES“; drücken Sie dann die Taste „SET“ (A).
- Nach Auswahl von „YES“ für die Kalibrierung und der Bestätigung mit „SET“ (A) erscheint „SET CALI DISTANCE“ (= Wegstrecke für Kalibrierung einstellen).
- Mit der Taste „SEL“ (C) lässt sich die Wegstrecke für die Kalibrierung eingeben (für Schnellverstellung Taste länger gedrückt halten).

Wählen Sie für den Kalibriervorgang eine Strecke, deren genaue Länge Ihnen bekannt ist (z.B. über Wegmarkierungen, Strecke mit einem Fahrradtachometer messen o.ä.).

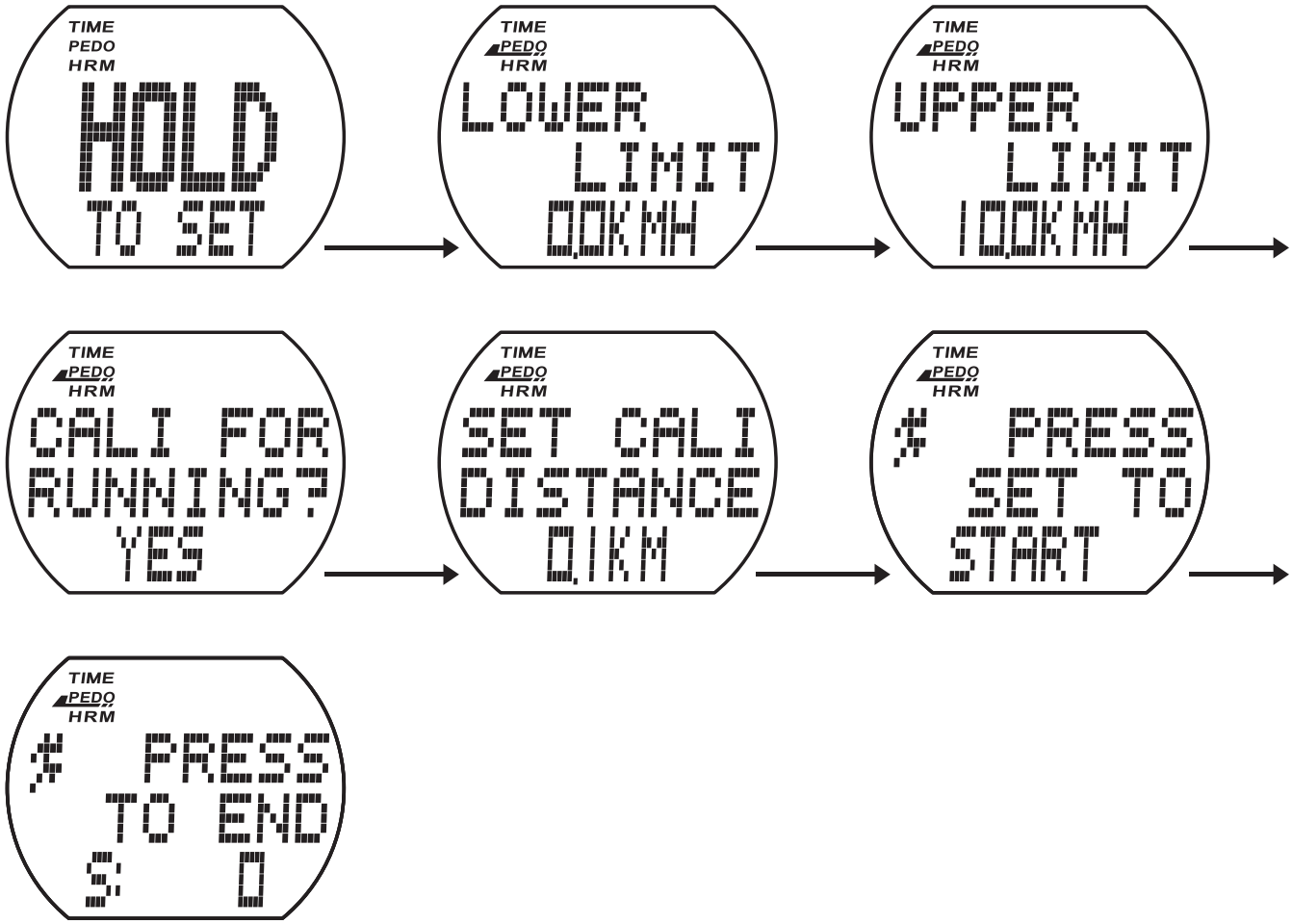
Die Strecke sollte so lange wie möglich sein (max. 1km ist für die Kalibrierung einstellbar).

- Drücken Sie die Taste „SET“ (A), um die Wegstrecke zu speichern. Im Display erscheint „PRESS SET TO START“.
- Drücken Sie erneut die Taste „SET“ (A). Im Display erscheint „PRESS TO END“.

  Laufen/Gehen Sie jetzt die eingestellte Wegstrecke möglichst gleichmäßig ab (je nachdem, ob der Lauf-Modus („RUNNING“) oder der Geh-Modus („WALKING“) aktiv ist.
- Am Ende der Wegstrecke drücken Sie die Taste „SET“ (A). Wenn „CALIBR. OK!“ erscheint, ist die Kalibrierung erfolgreich durchgeführt worden.

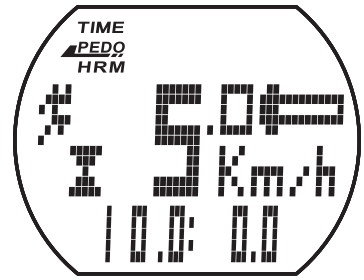
  Bei „CALI FAILED“ wurden keine bzw. keine brauchbaren Daten gemessen, führen Sie die Kalibrierung erneut durch. Möglicherweise wurden keine bzw. zu schwache Bewegungen vom Sensor in der Pulsuhr erkannt.

Führen Sie immer beide Kalibrierfunktionen (Lauf- und Geh-Modus) durch.



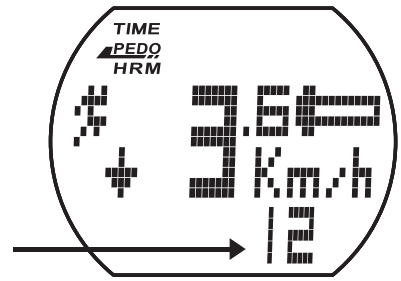
Um die Kalibrierung vorzeitig zu beenden, drücken Sie die Taste „MODE“ (D). Die Pulsuhr kehrt zur Anzeige der aktuellen Geschwindigkeit und der Grenzwerte zurück. Sie können nun eine erneute Kalibrierung starten.

Geschwindigkeitsalarm ein-/ausschalten



- Aktivieren Sie die Anzeige der Grenzwerte, wie am Anfang des Kapitels 15. b) beschrieben; siehe auch Bild rechts.
- Halten Sie die Taste „SEL“ (C) so lange gedrückt, bis das Alarmsymbol „•)))“ rechts unten im Display erscheint (Alarm eingeschaltet) bzw. wieder verschwindet (Alarm ausgeschaltet).
- Ist der Alarm eingeschaltet, so gibt die Pulsuhr einen Alarmton aus, wenn die aktuelle Geschwindigkeit den oberen Grenzwert übersteigt bzw. unter den unteren Grenzwert abfällt.

c) Funktion „STEPS“ (Schrittanzahl)



Drücken Sie im Modus „PEDO“ so oft kurz die Taste „SEL“ (C), bis unten im Display „STEPS“ angezeigt wird.

In der unteren Displayzeile (siehe Pfeil im Bild rechts) wird die Anzahl der Schritte angezeigt.

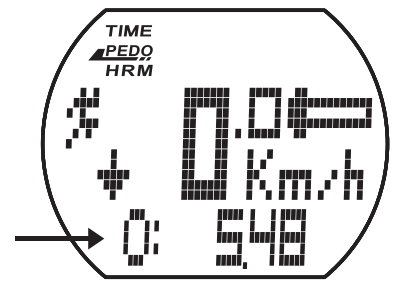
Zum Zurücksetzen der Schrittanzahl halten Sie die Taste „SET“ (A) 3 Sekunden lang gedrückt.

d) Funktion „ODOMETER“ (zurückgelegte Gesamtstrecke)

Drücken Sie im Modus „PEDO“ so oft kurz die Taste „SEL“ (C), bis unten im Display „ODOMETER“ angezeigt wird.

In der unteren Displayzeile (siehe Pfeil im Bild rechts) wird die gesamte bisher zurückgelegte Gesamtstrecke angezeigt.

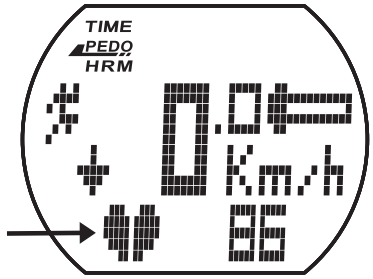
Zum Zurücksetzen der Gesamtstrecke halten Sie die Taste „SET“ (A) 3 Sekunden lang gedrückt.



e) Funktion „HRM“ (Pulsrate)

Drücken Sie im Modus „PEDO“ so oft kurz die Taste „SEL“ (C), bis unten im Display „HRM“ angezeigt wird.

In der unteren Displayzeile (siehe Pfeil im Bild rechts) wird die aktuelle Pulsrate angezeigt.

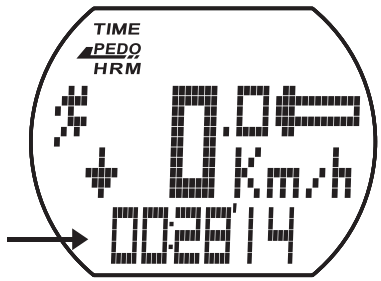


f) Funktion „TIMER“ (Laufzeit)

Drücken Sie im Modus „PEDO“ so oft kurz die Taste „SEL“ (C), bis unten im Display „TIMER“ angezeigt wird.

Die Zeit in der unteren Displayzeile (siehe Pfeil im Bild rechts) steht für die Zeit seit dem Start der Schrittmessung (siehe Kapitel 15. a).

Zum Zurücksetzen der Zeit halten Sie die Taste „SET“ (A) 3 Sekunden lang gedrückt. Gleichzeitig wird die Durchschnittsgeschwindigkeit („AVG SPEED“) und die zurückgelegte Wegstrecke („DISTANCE“) gelöscht.

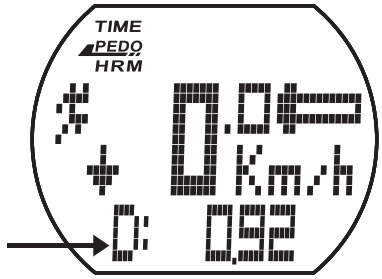


g) Funktion „DISTANCE“ (Laufstrecke)

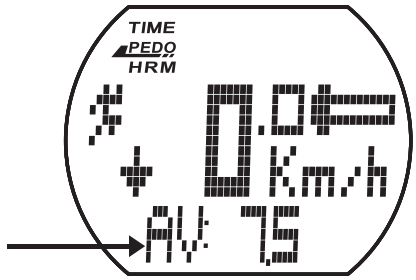
Drücken Sie im Modus „PEDO“ so oft kurz die Taste „SEL“ (C), bis unten im Display „DISTANCE“ angezeigt wird.

In der unteren Displayzeile (siehe Pfeil im Bild rechts) wird die zurückgelegte Wegstrecke angezeigt.

Zum Zurücksetzen der Wegstrecke halten Sie die Taste „SET“ (A) 3 Sekunden lang gedrückt. Gleichzeitig wird die Durchschnittsgeschwindigkeit („AVG SPEED“) und die Zeitanzeige für die Schrittmessung („TIMER“) gelöscht.



h) Funktion „AVG SPEED“ (Durchschnittsgeschwindigkeit)

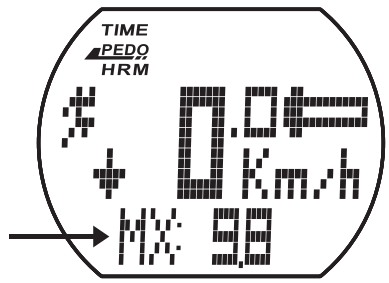


Drücken Sie im Modus „PEDO“ so oft kurz die Taste „SEL“ (C), bis unten im Display „AVG SPEED“ angezeigt wird.

In der unteren Displayzeile (siehe Pfeil im Bild rechts) wird die Durchschnittsgeschwindigkeit angezeigt.

Zum Zurücksetzen der Durchschnittsgeschwindigkeit halten Sie die Taste „SET“ (A) 3 Sekunden lang gedrückt. Gleichzeitig wird die Zeitanzeige für die Schrittmessung („TIMER“) und die zurückgelegte Wegstrecke („DISTANCE“) gelöscht.

i) Funktion „MAX SPEED“ (max. Geschwindigkeit)



Drücken Sie im Modus „PEDO“ so oft kurz die Taste „SEL“ (C), bis unten im Display „MAX SPEED“ angezeigt wird.

In der unteren Displayzeile (siehe Pfeil im Bild rechts) wird die Maximalgeschwindigkeit angezeigt.

Zum Zurücksetzen der Maximalgeschwindigkeit halten Sie die Taste „SET“ (A) 3 Sekunden lang gedrückt.

16. Wartung und Reinigung

Eine Wartung oder Reparatur ist nur durch eine Fachkraft oder Fachwerkstatt zulässig. Es sind keinerlei für Sie zu wartende Bestandteile im Inneren der Bestandteile des Produkts, öffnen Sie es deshalb niemals (bis auf die in dieser Bedienungsanleitung beschriebene Vorgehensweise beim Einlegen oder Wechseln der Batterien).

Zur Reinigung der Außenseite genügt ein trockenes, weiches und sauberes Tuch. Für stärkere Verschmutzungen kann das Tuch mit lauwarmen Wasser angefeuchtet werden.

Drücken Sie nicht zu stark auf das Display, dies kann zu Kratzspuren führen oder zu Fehlfunktionen der Anzeige.

Verwenden Sie auf keinen Fall aggressive Reinigungsmittel, Reinigungsalkohol oder andere chemische Lösungen, dadurch wird das Gehäuse angegriffen (Verfärbungen).

17. Handhabung

Beachten Sie sämtliche Sicherheitshinweise dieser Bedienungsanleitung!

Das Produkt ist kein Spielzeug, es gehört nicht in Kinderhände. Es enthält verschluckbare Kleinteile, Glas (Display), sowie Batterien.

Das Produkt darf nicht geöffnet oder zerlegt werden (bis auf die in dieser Bedienungsanleitung beschriebene Vorgehensweise beim Einlegen oder Wechseln der Batterien).

Es sind keine für Sie zu wartenden Teile im Inneren des Produkts. Außerdem erlischt durch das Öffnen/Zerlegen die Zulassung (CE) und die Gewährleistung/Garantie.

Durch den Fall aus bereits geringer Höhe wird das Produkt beschädigt.

Vermeiden Sie folgende widrige Umgebungsbedingungen bei Betrieb:

- Nässe
- Extreme Kälte oder Hitze
- Direkte Sonneneinstrahlung
- Staub oder brennbare Gase, Dämpfe oder Lösungsmittel
- starke Vibrationen
- starke Magnetfelder, wie in der Nähe von Maschinen oder Lautsprechern

18. Entsorgung

a) Allgemein

Elektronische und elektrische Produkte dürfen nicht in den Hausmüll.

Entsorgen Sie das unbrauchbar gewordene Produkt gemäß den geltenden gesetzlichen Bestimmungen.

b) Batterien und Akkus

Sie als Endverbraucher sind gesetzlich (Batterieverordnung) zur Rückgabe aller gebrauchten Batterien und Akkus verpflichtet; eine Entsorgung über den Hausmüll ist untersagt!

Schadstoffhaltige Batterien/Akkus sind mit nebenstehenden Symbolen gekennzeichnet, die auf das Verbot der Entsorgung über den Hausmüll hinweisen.

Die Bezeichnungen für das ausschlaggebende Schwermetall sind: Cd=Cadmium, Hg=Quecksilber, Pb=Blei (Bezeichnung steht auf Batterie/ Akku z.B. unter den links abgebildeten Mülltonnen-Symbolen).

Ihre verbrauchten Batterien/Akkus können Sie unentgeltlich bei den Sammelstellen Ihrer Gemeinde, unseren Filialen oder überall dort abgeben, wo Batterien/Akkus verkauft werden!

Sie erfüllen damit die gesetzlichen Verpflichtungen und leisten Ihren Beitrag zum Umweltschutz.

19. Störungsbeseitigung

Die Anzeige für die zurückgelegte Wegstrecke stimmt nicht:

Führen Sie eine erneute Kalibrierung in der Schrittzähler-Funktion (Kapitel 15. b) durch. Wählen Sie für die Kalibrierung eine möglichst lange Strecke (bis 1km einstellbar); die exakte Weglänge dieser Strecke muss für die Kalibrierung bekannt sein (z.B. mit Fahrrad-Tachometer messen o.ä.).

Die Strecke kann nur näherungsweise angezeigt werden, da sich die Schrittlängen z.B. bei unebener Strecke oder bei nachlassener Kraft/Ausdauer verändern.

Die Pulsrate wird nicht oder nur ungenau angezeigt:

Achten Sie darauf, dass die beiden Kontaktflächen auf der blanken Haut anliegen und dass der Brustgurt nicht zu locker sitzt.

Bei zu trockener Haut sind die Kontaktflächen z.B. mit Wasser anzufeuchten.

Kontrollieren Sie die Batterie im Brustgurt, tauschen Sie diese ggf. aus.

Der Abstand von Brustgurt zur Pulsuhr ist zu groß (wir empfehlen max. 60cm).

Andere Funkübertragungssysteme (z.B. andere Funk-Pulsmesser oder Funk-Fahrradcomputer) stören die Übertragung.

Zu schwacher Kontrast des LC-Displays, zu dunkle Hintergrundbeleuchtung:

Tauschen Sie die Batterie der Pulsuhr aus bzw. lassen Sie dies von einem Fachmann durchführen.

20. Technische Daten

a) Pulsuhr

Stromversorgung ..... 1 Batterie vom Typ CR2032

Bauart ..... Spritzwassergeschützt

(nicht geeignet zum Schwimmen, Tauchen, Baden, Duschen)

b) Brustgurt

Stromversorgung ..... 1 Batterie vom Typ CR2032

Bauart ..... Spritzwassergeschützt

(nicht geeignet zum Schwimmen, Tauchen, Baden, Duschen)

21. Konformitätserklärung (DOC)

Hiermit erklären wir, Conrad Electronic, Klaus-Conrad-Straße 1, D-92240 Hirschau, dass sich dieses Produkt in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen und den anderen relevanten Vorschriften der Richtlinie 1999/5/EG befindet.

Die Konformitätserklärung zu diesem Produkt finden Sie unter www.conrad.com.

Ⓓ Impressum

Diese Bedienungsanleitung ist eine Publikation der Conrad Electronic SE, Klaus-Conrad-Str. 1, D-92240 Hirschau (www.conrad.com).

Alle Rechte einschließlich Übersetzung vorbehalten. Reproduktionen jeder Art, z. B. Fotokopie, Mikroverfilmung, oder die Erfassung in elektronischen Datenverarbeitungsanlagen, bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Herausgebers. Nachdruck, auch auszugsweise, verboten.

Diese Bedienungsanleitung entspricht dem technischen Stand bei Drucklegung. Änderung in Technik und Ausstattung vorbehalten.

© Copyright 2009 by Conrad Electronic SE. **D_01_0409_01**